

Yin Yoga - entspannt und gedehnt durch die Sommerferien

Kursnummer 26Z235412

Beginn Montag, 20.07.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 50,00 €

Yin Yoga ist eine ruhige und achtsamkeitsbasierte Form des Yoga. Die Positionen werden passiv und ohne Muskelkraft mehrere Minuten lang gehalten. Wir verweilen in den Dehnpositionen, unterstützt durch Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte. Yin Yoga wirkt tief auf Körper und Geist. Durch das lange Verweilen in passiven Dehnpositionen werden Faszien, Bänder und Sehnen sanft gedehnt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Gleichzeitig werden Gelenke geschützt, da die umliegenden Strukturen entspannt bleiben. Auf der Ebene des Nervensystems aktiviert Yin Yoga den parasympathischen Zweig, wodurch Stress reduziert, innere Ruhe gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.
Yin Yoga eignet sich für alle Menschen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.07.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
27.07.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
03.08.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
10.08.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505
17.08.2026	18:15 - 19:45 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)